

痛风反复发作,根源在代谢失衡

专家表示,抗炎与降尿酸缺一不可

中医考病

很多人觉得,痛风不过是“吃出来的小毛病”,疼一阵子,忍忍就过去了。其实不然,痛风患者大多伴有高尿酸血症,当尿酸盐结晶在关节沉积,引发关节红肿、灼热、剧痛时,疾病就进入“战斗”状态了。4月20日是国际痛风日。本期《中医考病》记者专访了江苏省中医院风湿免疫科主任、主任中医师陆燕。

扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟



专家名片

陆燕,江苏省中医院风湿病科主任,医学博士,主任中医师,副教授,硕导。长期从事风湿病临床、教学、科研工作。现任中华中医药学会风湿病专业委员会委员、江苏省中西医结合学会风湿病专业委员会副主任委员。擅长类风湿关节炎、干燥综合征、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮、骨质疏松症/骨关节炎、白塞病、肌炎等风湿免疫病的中西医结合治疗。



扫描二维码
观看视频

尿酸高不等于痛风

从中医角度来看,痛风属于“痹症”范畴,病机多为脾虚湿盛、湿热内蕴,进而导致关节痹阻不通。正如中医所说“不通则痛”,这也是痛风急性发作时,关节出现红肿热痛的主要原因。

陆燕主任介绍,痛风的发病基础是血尿酸升高,而尿酸增高主要有两方面原因:一是嘌呤摄入过多,二是尿酸排泄障碍。部分患者,尤其是年轻人,即便没有高嘌呤饮食的习惯,也会出现痛风或血尿酸升高,这可能与基因突变导致的嘌呤代谢异常有关。

临床中,不少人在体检发现尿酸偏高后便陷入恐慌。32岁的张先生近期体检时,查出血尿酸

值为480 $\mu\text{mol/L}$,远超420 $\mu\text{mol/L}$ 的参考值上限。“网上说尿酸高会引发痛风、伤肾,还会影响心脏。”焦虑之下,他甚至想自行网购降尿酸药服用,好在家人及时劝阻,他才来到陆燕主任的专家门诊就诊。

“尿酸高不等于就是痛风,”陆燕主任解释道,空腹血尿酸水平超过420 $\mu\text{mol/L}$,且两次以上检测均达到该数值,即可诊断为高尿酸血症,但高尿酸血症并不等同于痛风。只有当尿酸盐在关节等部位形成结晶,引发免疫系统过度反应时,才会诱发痛风急性发作。她进一步表示,有的人会因饮食不当等诱因出现关节红肿热痛,也有的人虽然血尿酸偏高,却从未发作过痛风。

陆燕主任表示,如果血尿酸超过420 $\mu\text{mol/L}$,且曾有过一次痛风发作,先不急着重物降尿酸,通过调整生活方式干预三个月后复查,若尿酸仍偏高,再启动药物治疗;即便没有痛风发作,但血尿酸持续在540 $\mu\text{mol/L}$ 以上,也应开始降尿酸治疗;对于伴有肾功能不全,同时合并高血压或高脂血症的患者,若血尿酸在420 $\mu\text{mol/L}$ 以上,通常也需要及时启动降尿酸治疗。

可用中药配合降尿酸药

临床中,不少患者认为痛风发作只是“一阵风”,痛的时候就吃点止痛药,不痛了就不再治疗。对此,陆燕主任强调,“不

痛”只代表急性炎症暂时平息,但尿酸盐结晶引起的慢性炎症依然存在。还有一些患者对药物过度恐惧,担心伤肝伤肾,一旦不痛就自行停药。陆燕主任指出,间断服药会导致尿酸水平像“过山车”一样剧烈波动,反而更容易诱发急性痛风。

目前,痛风治疗的核心理念是“标本兼治”,即降尿酸与抗炎需同时达标。在急性发作期,关节红肿疼痛明显,治疗以抗炎为主;待关节肿痛消退后,多数患者需要启动降尿酸治疗,从源头上减少发作。

陆燕主任介绍,痛风急性发作期多表现为关节红肿热痛,中医辨证属于湿热痹阻。江苏省中医院的院内制剂“热痹消颗粒”用于治疗痛风急性发作已有30余年历史,临床疗效显著,能有效缓解疼痛、控制炎症。在急性发作期,除了口服“热痹消颗粒”,还会在局部关节配合外用“青敷膏”,内服加外用,可进一步加快症状缓解。

针对很多痛风患者关注的“长效针剂”,陆燕主任介绍,目前临床上有一种生物制剂,注射后能在3至6个月内有效控制炎症。在此期间可启动降尿酸治疗,帮助患者实现尿酸达标。但这种针对细胞炎症因子的生物制剂有明确的使用指征,适用于反复发作、或伴有胃溃疡、肾功

能不好、无法耐受多种药物的患者。如果患者存在活动性感染,则不适合使用。

饮食只能辅助,别迷信偏方

如今,网络上流传着各种治疗痛风的“偏方”,比如猛喝柠檬水、用花椒搭配土茯苓冲泡、玉米须泡水、马齿苋捣烂外敷、吃大蒜等。对此,陆燕主任明确指出,这些偏方都缺乏相关的循证医学依据。她还提醒,市面上很多宣称能“快速溶晶、根治痛风”的产品,有些可能添加了不明成分,或者含有消炎止痛药、激素,存在安全隐患,大家一定要谨慎甄别。

陆燕主任强调,饮食控制虽然对痛风调理有一定帮助,但不能指望靠某一种食物来预防发作。她建议,痛风患者可以适量吃一些碱性食物,比如用碱面做的馒头、面条,以及新鲜蔬菜,或者适量喝点苏打水。而海鲜、啤酒、荤汤、动物内脏、果汁等高嘌呤或高果糖的食物,应尽量少吃或不吃,豆制品可以少量适量食用。

此外,生活方式的调整也非常重要。每天要保证2000毫升左右的饮水量,凉白开是最好的选择。

扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

抬后脚跟,餐后血糖能降一半

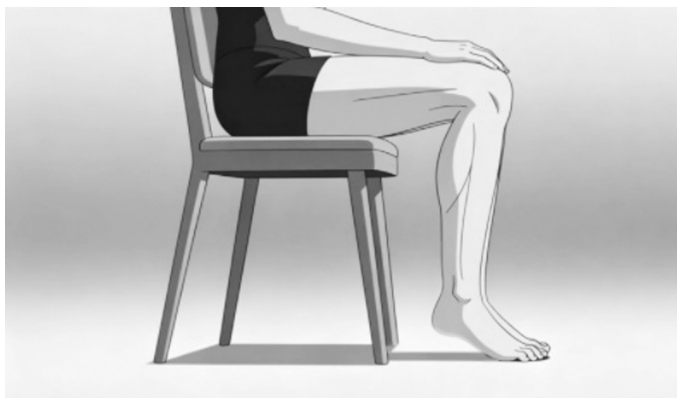
研究显示血脂也悄悄变好

你是不是总这样:每天一坐就是6、7个小时,上班敲键盘、下班刷手机,久而久之,代谢越来越慢,血糖、血脂都悄悄升高,体检报告上的箭头越来越多……现在分享一个“零成本、零难度、不费劲”的小动作——坐姿提踵(抬后脚跟),坐着就能练,不累不喘。研究实测:坚持做,餐后血糖能降一半,血脂也能慢慢变好!

国际期刊《交叉科学》曾发表过一项研究,专门针对久坐人群设计实验,结果让人出乎意料:一个简单的小动作——坐姿提踵,可以让你餐后血糖直降52%!

研究人员让15名志愿者喝下75克葡萄糖(模拟我们吃饭后血糖升高的状态),随后3小时内,分别让他们做两种强度的坐姿提踵,再和“完全久坐不动”的人进行对比。最终数据显示:和完全久坐不动的人相比,高强度坐姿提踵组,血糖平均降低50毫克/分升,降幅高达52%;就算是低强度组,血糖降幅也有39%!

很多人疑惑:为什么“抬抬后脚跟”能有这么大作用?关



键就在我们小腿后侧,一块被忽略的“聪明肌肉”——比目鱼肌。

这块肌肉藏在小腿深层,和其他肌肉不一样,它特别“聪明”,很少消耗自己的“库存能量”,反而直接“抓取”血液中的葡萄糖和脂肪来供能。上述研究也证实:做坐姿提踵时,比目鱼肌所用的能量中,只有4%来自肌肉自身的糖原储备,剩下的96%,全是从血液里“拿”来的糖和脂肪!这就是它能降血糖、调血脂的核心原理。

现在,就来了解一下坐姿提踵的正确做法:

1. 身体坐直,不要靠椅

背,双脚平踩地面,与肩同宽,脚尖和膝盖对准正前方,小腿尽量与地面垂直,脚趾和前脚掌紧紧贴住地面(别翘脚尖);

2. 缓慢抬起脚后跟,抬到最高处时,停顿5秒,清晰地感受到小腿后侧肌肉的紧绷感(重点:全程脚趾不能离地);

3. 再缓慢、有控制地放下脚后跟,落地时不要用力砸地,轻轻落地即可;

4. 保持节奏,每次做10~15次,每天做3组,饭后1小时做效果最好,开会、敲键盘间隙都能练!

人民日报、央视财经

谷雨:祛湿排浊,双臂“甩起来”



扬子晚报讯(记者 许倩倩) 谷雨是二十四节气中春季的最后一个节气。“谷雨”二字取“雨生百谷”之意,此时降水明显增多,正是谷类作物茁壮生长的关键时期,天地万物在春雨滋养下愈发繁茂,为暮春添上一抹生机。江苏省第二中医院公共卫生科副主任护师袁素洁提醒,此时正值四季交替的脾土当令期,脾胃运化能力达到顶峰,抓住这段时间健脾祛湿,能为整年气血打下扎实根基。

运动方面,中医康复中心康复治疗师金玟推荐了一套“快乐甩臂操”,动作简单,易操作。我们只需像走路一样,大幅度开肩甩臂,身体重心随之前后转移即可,每次坚持一分钟,身体微微出汗为宜。这套动作可以帮助去湿排浊,还可以瘦手臂瘦肚子。

袁素洁介绍,谷雨时节湿气骤增,易出现身体困重、脾胃不适、乏力嗜睡等问题,中医主张健脾祛湿、疏肝养阳,可多食山药、薏米、赤小豆、白扁豆等甘淡健脾之品;适当食用香椿、菠菜、芹菜

等时令蔬菜及枸杞、黑木耳等以清肝养肝。少食酸涩收敛之物,忌生冷油腻以免助湿困脾。

运动以散步、慢跑、八段锦为主,以身体微热、微汗为度,切忌大汗淋漓耗伤阳气。运动后应及时擦干汗水,更换干爽衣物,防止风寒湿邪侵袭。运动时间以日出后为宜。除了推荐的上述“甩臂操”,也可以重点练习八段锦当中的“调理脾胃须单举”,增强脾胃运化功能。此外,沿大腿外侧裤缝线敲胆经,每次5~10分钟,可疏肝利胆。

肝气随春日渐旺,易致情绪急躁。袁素洁建议,应保持心境平和,多听舒缓音乐,或踏青赏花,疏解肝郁。“切忌遇事忧愁焦虑,甚至动肝火,避免情绪大起大落,注意劳逸结合,尽量减少外部的精神刺激。”

日常养护要坚持夜卧早起养阳气,配合简单的穴位按摩、揉腹、捏脊等,疏肝、健脾、补肾一步到位。“推荐足三里穴,位于外膝眼下3寸,胫骨外侧,按揉可健脾和胃,补中益气;阴陵泉穴位于小腿内侧,胫骨内侧髁后下方凹陷处,按揉可健脾利湿,通经活络;太冲穴:位于足背第一、二跖骨间凹陷处,按揉可疏肝解郁,平肝潜阳。”